

挑战自己, 5步改善睡眠质量



您的睡眠是否充足? 专家建议成年人每晚至少要保证7个小时的优质睡眠。全球大约有三分之一的成年人存在睡眠不足的情况。*

定期获得优质睡眠有助于您在白天保持好状态、提升工作效率, 并为您的健康福祉提供长期保障。事实上, 睡眠对身体健康和免疫功能至关重要。它也是改善情绪健康和心理健康的重要因素, 有助于缓解压力、抑郁和焦虑。

为帮助您养成良好的睡眠习惯, 请填写下面的工作表。填写完毕后, 挑战自己, 改善睡眠质量。

第1步: 快速盘点您目前的睡眠习惯。

根据您的日常情况, 回答下列问题。

问题	回答
1.您每晚的平均睡眠时间?	
2.您几点睡觉?	
3.您几点起床?	
4.醒来之后, 您是立刻起床还是稍等片刻?	
5.睡觉时, 您的房间是否凉爽?	
6.您觉得您的床和寝具是否舒适?	
7.除睡觉和性生活外, 您是否会用床来做其他事情?	

第 2 步: 快速盘点您的时间和待办事项。

根据您的日常情况, 回答下列问题。

问题	回答
1.早上出门前, 您需要多长时间准备?	
2.睡觉前, 您需要多长时间准备?	
3.您花多少时间来履行职责 (例如工作、家庭、家务)?	
4.您多久锻炼一次, 每天一般什么时间锻炼?	
5.您一天摄入多少咖啡因或酒精? 什么时候摄入?	
6.您一天中什么时候吃饭?	
7.您在睡前 30 分钟会做什么?	

第 3 步: 参考这些建议, 提升睡眠质量。

规律的睡眠时间安排能提升您的身心适应性。通过全天向身体发出时间信号, 遵循日常作息也有助于让您保持健康。

以下关于如何获得良好睡眠的建议, 您已经落实了多少?

建议	是/否
1.创造舒适的睡眠环境, 包括铺床、保持环境凉爽、减少或阻挡光线和噪音	
2.每天晚上在同一时间睡觉, 每天早晨在同一时间起床	
3.每天接受 30 分钟的自然光照射, 如: 拉开窗帘、坐在户外或使用光疗箱	
4.每天在同一时间吃饭。	
5.进行规律的日常活动	
6.睡前至少放松 30 分钟, 比如看书或做其他静心的活动	
7.咖啡因和酒精会扰乱睡眠, 因此, 要限制这两种物质的摄入, 特别是晚上	

第 4 步: 制定计划。

考虑以上所有因素, 为自己制定“改善睡眠质量”的计划。

我的计划	我的目标
1.我每天的起床时间应该是	
2.我的睡前例行活动包括	
3.每天晚上, 我的就寝时间应该是	
4.每天晚上, 我开始放松活动的时间应该是	
5.每天, 我都可以通过 (打开百叶窗、散步) 获得自然光照射	
6.每天, 我需要这么多时间来履行我的工作、家庭和家务等职责和待办事项	
7.可帮助我改善睡眠质量的其他方法包括	

第5步: 挑战自己, 改善睡眠质量——设定目标并跟踪每周进度。

执行计划, 跟踪进度。我们为您提供了额外的位置来添加这些目标。

	第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天
第一周	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床
	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松
	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉
	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____
第二周	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床
	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松
	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉
	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____
第三周	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床
	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松
	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉
	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____
第四周	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床	<input type="checkbox"/> 按时起床
	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松	<input type="checkbox"/> 睡前放松
	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉	<input type="checkbox"/> 按时睡觉
	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____	<input type="checkbox"/> 享受自然光照射 □ _____ _____

请注意: 如果您睡眠充足, 但白天仍然感到疲倦, 请向医生或睡眠专家寻求帮助。

资料来源

Optum Wellbeing. [The importance of sleep](#). 2023.

Optum Wellbeing. [Tips for a good night's sleep](#). 2024.

Sleep Foundation. [The 20 ultimate tips for how to sleep better](#). 2023年12月8日。

State of Vermont, Livongo. [30-day sleep challenge](#).

